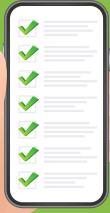


SMART CHECK



Dein monatlicher Medien-Check

Medienschout-AG | Ausgabe November 2026



Müde in der 1. Stunde? Dein Smartphone stiehlt dir heimlich den Schlaf!

Gerade in den dunklen Monaten hängen wir abends oft ewig am Bildschirm. Blaues Licht und ständiges Scrollen gaukeln deinem Gehirn vor, es wäre noch Tag.

1. **Blaulichtfilter**

an: Abends automatischen Nachtmodus aktivieren – warmes Licht macht müde.

2. **30-Minuten-**

Regel: Eine halbe Stunde vor dem Schlafen kein Handy mehr nutzen.

3. **Weg vom**

Bett: Das Smartphone nachts am Schreibtisch laden, nicht neben dem Kopfkissen.